

(0) -

Saut	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Course - st de mains - pieds (1m)			
Tsukahara : Course, Tsukahara – réception pieds sur CH (40cm)			
Yurchenko: Course (max 10m) - appel - rondade - punch tremplin -réception dos (60cm)			

Sangle	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
De l'appui facial : filé – établissement			
Tour libre ATR			
Soleils (3)			
Lunes (3)			
Tour PM ATR (avant ou arrière)			
Placement sortie (avant ou arrière)			

Barre	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Mini bascule			
Prise d'élan filé - balancé arrière (retour sur bloc 1m)			
Sauter et grands balancés (3) (retour sur bloc 1m à chaque fois)			
Départ sur bloc, lâché (chandelle) dos (assisté) (40cm)			

Trampoline	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Salto groupé et salto tendu (2X)			
Salto avant carpé - ½ tour ou ¾ salto avant tendu - ½ tour (20cm)			
¾ salto arrière tendu - ½ tour (20cm)			
Kaboom arrière (salto au choix)			

Poutre	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Renversement avant (pont aiguille) - roue - renversement arrière (pont aiguille) - sortie			

(0) -

<u>Poutre</u>	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Menichelli (retour choix) (PH)			
Tic-toc ou renversement arrière enchainé à menichelli (PB)			
Rondade - réception dos (20 cm) (PB)			

<u>Poutre Gymnique</u>	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Pose de départ libre - cavalier – cabriole			
Prép.switch : 1 batt. cloche - arabesque maintien (3sec) (jambe libre 90°+)			
Tendu avant grand jeté,			
Assemblé - 2 sissonnes fermés - pivot 180°			
1 grand battement attrapé maintien (2 sec)			
Prép. tour jambe haute			
¾ tour			
Chassé latéral			
Fente - onde latérale - ¼ tour - tendu arrière			

<u>Sol Gymnique</u>	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Pose de départ libre (NE PAS COMPTABILISER)			
1 grand battement côté – côté - avant – arrière (autre jambe) à l'aiguille			
Cabriole ½ (DR ou GA)			
De l'arrêt, saut ½ tour split - saut spli			
De l'arrêt, saut ½ tour facial - arrêt ou rebond - saut écart			
Chassé latéral – pas - saut switch (DR ou GA)			
Prép. tour : battement attrapé			

(0) -

Sol Gymnique

1e DEFI

2e DEFI

3e DEFI

Prép. tour jambe haute (hor)

Sol

1e DEFI

2e DEFI

3e DEFI

3 pas - appel - rondade - flic - salto arrière tendu

Approche au choix, saut de mains - flic avant en contre-haut (2 fosses placées en T) - réception

Un salto

Un aerial

Appel 2 pieds - rondade - flics (3) - salto arrière groupé